



# CHÚNG NHIỆN NGẬP

## Hãy biết những Dấu Hiệu để Giúp Người Thân Yêu của Bạn

Bạn có thể  
giúp cho  
những người  
bị nghiện  
rượu hoặc  
thuốc. Bạn  
chỉ cần hiểu  
sự việc, và  
có lòng yêu  
thương thật  
nhiều.

### Tôi Có Thể Giúp Bằng Cách Nào?

Trước tiên là làm thế nào để nhận ra những dấu hiệu. Bạn có bạn bè hay người thân trong gia đình luôn có vấn đề ở sở làm không? Nhà cửa có bị xáo trộn không? Họ có bị trở ngại trong việc hòa đồng với người khác không? Những dấu hiệu đó cho bạn biết rằng có thể họ có vấn đề. Dưới đây sẽ cho biết những thứ đó là gì.

### Nghiện Rượu Là Thế Nào?

Những người uống quá nhiều rượu họ làm những việc liều lĩnh nguy hiểm như uống say và lái xe. Họ có thể gặp rắc rối với pháp luật.

Uống rượu có thể tự sinh ra bệnh. Khi họ đã bắt đầu uống, họ có thể ngưng hay không? Họ có cần uống liên tục để cảm thấy thoái mái hay không? Nếu họ cần phải đi mà không có rượu, cơ thể của họ có bắt đầu run rẩy hay không?

### Nghiện Thuốc Là Thế Nào?

Những người dùng thuốc sẽ buồn ngủ và chậm chạp. Họ sẽ rất lười biếng để làm những việc họ cần làm hoặc thích làm. Họ có thể bị lâm lấn, hoặc sút cân quá nhiều.

### Nghiện Ma Túy Là Thế Nào?

Nóng giận, nói không suy nghĩ và tánh tình thay đổi đột ngột đó là những dấu hiệu. Người đó có thể khó ngủ, hoặc bị giảm cân nhiều.

### Phải Tìm Nơi Trợ Giúp Trước Nhất

Hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn. Bạn cũng có thể gọi số **1-800-564-6600** để tìm nơi trợ giúp điều trị cai thuốc và phục hồi. Sau đó mới nói chuyện với người bị nghiện.

### Tôi Nên Nói Thế Nào?

Nói chuyện với họ vào lần tới khi thói quen của họ gây ra vấn đề. Chờ cho đến khi họ tỉnh táo, và nói chuyện riêng với họ. Hãy nói về những vấn đề đã xảy ra trước đây. Kể đến nói cho họ biết làm thế nào để được trợ giúp. Hãy chuẩn bị để nói những gì bạn sẽ làm nếu họ không cố gắng sửa.

Nếu bạn nghĩ con cái của bạn bị nghiện, bạn có thể nói những câu như:

- ▶ “Cha mẹ thương con lắm và lo lắng rằng chắc có lẽ con đã bị nghiện.”
- ▶ “Cha mẹ biết rằng có rất nhiều đứa trẻ cũng bị nghiện, nhưng việc này là không tốt cho con. Con có thể dính vào những chuyện rất phiền hà.”
- ▶ “Con sẽ không bị bỏ rơi. Cha mẹ có thể giúp con vượt qua việc này. Đây là những điều mà cha mẹ sẽ làm để giúp con.”

Đối với đứa trẻ hoặc ngay cả người lớn, đừng chỉ nói mà hãy — lắng nghe. Phải chắc chắn cho họ biết rằng bạn yêu thương họ.